



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 14. 3. 2019 | kbe

# Technologie pomáhají nejen hubnout - Jak vybrat chytré hodinky?

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Technologie-pomahaji-nejen-hubnout---Jak-vybrat-chytre-hodinky\\_\\_s10011x19162.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Technologie-pomahaji-nejen-hubnout---Jak-vybrat-chytre-hodinky__s10011x19162.html)

S rozšířením mobilních telefonů začaly mizet ze zápěstí Čechů náramkové hodinky. Teď se ale zase vrací! A kromě toho, že ukazují čas, pomáhají hubnout, zlepšovat kondici nebo získat přehled o kvalitě spánku. Jak je správně vybrat a nenaletět?



Vypadají trochu jako vybavení Jamese Bonda nebo »vychytávka« pro technické nadšence. Ve skutečnosti není jejich obsluha nic složitého. Pokud umíte používat »chytrý« mobilní telefon, hodinky zvládnete hravě také. První modely se ve světě začaly objevovat okolo roku 2010 a v posledních letech se rozšířily i do našich zeměpisných šířek. Mezi nejznámější značky patří **Apple, Garmin**

**nebo třeba Fitbit.** V současnosti ale v podstatě každý výrobce mobilních telefonů má i svou řadu chytrých hodinek.

## Domluví se s mobilem?

K tomu, abyste mohli plně využít všechny funkce chytrých hodinek, musíte je **»spárovat« s mobilním telefonem.** Bez toho jsou hodinky většinou jen drahým krokoměrem. Jako první si tedy musíte při výběru chytrých hodinek ověřit, zda si budou **»rozumět« s operačním systémem** vašeho telefonu.

## Základní služby

Každý výrobce nabízí ke stažení aplikaci, do níž se budou informace z hodinek ukládat. Ty nejobyčejnější nabízí obvykle možnost **měření počtu kroků, srdečního tepu a monitoring kvality spánku.** Oblíbená je i možnost upozornění, že už hodinu jen sedíte. Hodiny zavibrují, a tím vás třeba v práci upozorní, abyste vstali a protáhli se.

## Krok za krokem

Hodinky nebudou jen měřit počet kroků, ale dokážou váš pohyb analyzovat. V aplikaci snadno zjistíte, kdy se hýbete během dne nejvíc, jaké jsou **rozdíly**

**mezi všedními dny a víkendy.** Můžete si nastavit cíl, který chcete splnit a v průběhu dne si kontrolovat, kolik kroků vám ještě zbývá. Pochopitelně také budete mít přehled o tom, kolik **kalorií jste přibližně spálili.**

## **Kvalita spánku**

Probouzíte se vyčerpaní a máte pocit, že jste si v noci vůbec neodpočinuli? Hodinky vám prozradí řadu zajímavostí i o [vašem spánku](#). Přístroj dokáže **podle pohybu a tepu** analyzovat, zda spíte hlubokým, nebo lehkým spánkem.

## **Jak měřit tep?**



Znát tepovou frekvenci je základ pro to, abyste věděli, zda máte při pohybu přidat, nebo naopak ubrat. Pro jednoduchou orientaci stačí hodnoty, které hodinky sejmou prostřednictvím **senzoru na zápěstí**. Přesnější výsledky pak poskytne **hrudní pás**, který

také patří mezi vybavení některých typů.

## **Chytřejší než chytré**

Pokročilejší typy hodinek umí například **rozpoznat typ aktivity**. Vědí, zda jdete, běžíte či jedete na kole. Díky senzoru GPS se vaše trasa ukládá do mapy. Do hor se hodí hodinky vybavené výškoměrem, barometrem, kompasem či teploměrem. Dobře si promyslete, jaké funkce skutečně **potřebujete a využijete**. Jiné hodinky potřebuje běžec, jiné cyklista.

## Výdrž a cena



Čím sofistikovanější hodinky budou, tím poroste cena a zároveň bude klesat výdrž baterie. Myslete také na to, zda se pohybujete venku za každého počasí. Pokud pro vás déšť či sníh není překážkou při sportovních výkonech, určitě má smysl investovat víc do hodinek s

**certifikátem odolnosti proti vodě.** Existují dokonce hodinky, s nimiž můžete bez obav plavat. Nadšenci pro extrémní turistiku jistě ocení mechanicky odolné hodinky opatřené speciálním **tzv. safírovým sklíčkem.**

## Šikovné tipy

Chytré hodinky nabízí i další »vychytávky«, které přímo nesouvisí s hubnutím nebo sportem, ale usnadní vám život jinak:

- **Budík,** který vás probudí vibracemi na zápěstí, takže nebudete rušit

partnera, který třeba vstává později.

- Hodinky dokážou »**prozvonit**« **váš ztracený mobil**, zároveň vás diskrétně upozorní na příchozí sms nebo volání.
- Některé modely disponují i úložištěm, kam si můžete **stáhnout hudbu** a prostřednictvím bezdrátových sluchátek ji poslouchat.
- [Nejlepší chytré hodinky - recenze a jak vybrat - na Testado.cz](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)